

## 月例会ダイジェスト【43】

産業保健の現場に限らず、職場や家庭等日々の暮らしの中で対人関係の悩みは永遠の課題とも言える。今回のさんぽ会は、「よりよい対人関係構築のために～ポジティブな関係性を仕事に役立てる!」をテーマに展開された。コーディネーターは、楠本真理氏(三井化学株式会社保健師)、小島健一氏(鳥飼総合法律事務所 弁護士)、中沙織氏(アビームコンサルティング株式会社 保健師)、武藤剛氏(順天堂大学医学部衛生学講座 産業医)の4名。

この日は、はじめに参加者各自の自己紹介に加えて「より良い対人関係を構築するために工夫をしていることや悩んでいること」についてグループディスカッションを行い、次に講師の先生方が講演をするという流れで進行。講演の一人目は武神健之氏(一般社団法人日本ストレスチェック協会 代表理事)で、「みる・きく・はなす技術」というテーマの中、特に「きく」にフォーカスして講演された。「きく」は【聞く・聴く・訊く・利く・効く】という五つの漢字で表わすことができ、「きく技術」がある上長は意識をせずにこれらができていると述べた上で、「きく」ことが「相手の存在を認めること」であり「良い質問によって新たな気づきを促すこと」であると語った。また、「みる技術」とは「相手のことを知らないということを知っていること」と「対象人物について他人に的確な説明ができること」、「はなす技術」とは「期待をするのではなく期待を示すこと」と「相手に主体性を持たせて任せること」であるとした。講演終了後、会場からの「自分の健康に気を使わなければ、相手の話に耳を傾けることはできないと思った」との感想に対し、武神氏は「まずは自分が幸せになるよう、遠慮せずに休み遊んでから仕事をするのが大切」と結んだ。

二人目は上谷実礼氏(ヒューマンハピネス株式会社代表取締役)で、アドラー心理学を取り入れた「勇気づけコミュニケーション」について講演された。「労働者の中でストレスを感じている」のは6割で、「原因は職場の人間関係」と答えた人が全女性回答者の約半数を占める中、「コミュニケーションはなぜ難しいか?」という問いに『人間の悩みはすべて対人関係の悩みである』と考えるアドラー心理学は独自の答えを持っていると述べた。アドラーの考えを基に上谷氏が考える答えの一つ目は、「そもそも私たちはコミュニケーションというものについて深く考えていないから」、二つ目は「変えられない他人を変えようとするから」、そして三つ目は「自分自身とのコミュニケーション

がうまくいっていないから」とした。

さらにアドラー心理学では、私たちが幸せを感じるのは「所属感を感じられる時」と「自分が他者に貢献できていると感じる時」としており、課題を乗り越えるためのエネルギーが出るように応援する「勇気づけコミュニケーション」では、相手が貢献感を持てるようにまずは感謝を伝えることが大切であると述べた。講演の最後には、「ビジネスの現場でもプライベートでも、相手に会う前に何か感謝を伝えることがないかと考えながら赴くと、出会った瞬間から勇気づけることができるのでおすすめである」と加えた。

講演後の質疑応答では、多数の声が上がった。「武神先生の“相手に期待を示す”というお話と上谷先生の“相手を変えようとしなす”というお話の兼ね合いをうまく取るために工夫できることは?」という質問に、武神氏は「相手と良い関係を構築することが先決で、期待を示すだけでは嫌われてしまう」とし、上谷氏は「基本的には、ベースに良い関係を作るための考え方と捉えてほしい」と回答。また、「職場で上司や同僚に嫌悪感を抱いてしまったらどうすれば良いか?」という質問には、武神氏は「職場で仲良くグループを求めない。期待値を下げて二人の間のルール作りをすれば良い」とし、上谷氏は「感情がなくなることはないので、嫌いという感情を認めた上で仕事上のように建設的に関わることが大切」と回答した。さらに「諦めながらも受け入れることができた時に相手との関係が変わったという経験がある」という意見には、「できていないことではなく、“私は～だと嬉しい”と自分を主語にして伝え、できていることや当たり前のことに注目するような勇気づけの関わりにより、相手のタイミングで何かしらの気づきがある。忍耐が必要」と上谷氏が答えた。

会の最後には司会の小島氏が「今回のお二人の講演では、上谷先生は「欠点等もあるが自分自身を肯定して承認する、ありのままを受け止める」と、武神先生は「相手の存在自体を認めること」と言っていた。二人ともこれらを実践の中でやってこられたということがよく分かった」と結び、活発な意見が交わされた今回のさんぽ会が閉会した。



武神健之氏



上谷実礼氏

さんぽ会の詳細は下記サイトをご覧ください。

- ホームページ <http://sanpokai.umin.jp/>
- FBページ <http://www.facebook.com/sanpokai>